



Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 7

Н.Н.Шаматрина Н.Н.Шаматрина

29.07.2024 г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ МБОУ СОШ № 7

12 лет и старше

2024 г.

I неделя

12 лет и старше

Понедельник													
День	Наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	54-16к-2020	Каша «Дружба» Крупа рисовая 18,8/18,8 Крупа пшеничная 13,8/13,8 Молоко 127,5/127,5 Сливочное масло 6,3/6,3 Сахар 3,8/3,8 Соль йодированная 1/1 Вода 87,5/87,5	255	8	10,8	30,1	253,4	0,07	0,55	166	128	29	0,6
	139, Пермь, 2008 г	Яйцо отварное Яйцо 1 шт/40	1 /40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0	22,0	16,80	4,80	1,0
		Хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный	30/30	3,45	0,66	25,34	122,52	0,09	0,13	18,33	56,22	21,57	1,1
	300, Пермь, 2008 г	Чай с сахаром Чай высшего сорта 1/1 Сахар 15/15	200	0,12	-	12,04	48,64	-	-	3,45	2,0	1,5	0,25
	386, Москва, 2015г	Фрукты свежие	1шт	0,8	0,8	19,6	88	0,06	20	32	22	18	4,40
		Итого:	655	17,45	16,86	87,36	575,36	0,25	20,68	241,78	225,02	74,87	7,35

Обед	45, Пермь, 2008 г	Суп картофельный с бобовыми Горох 21,25/20 Картофель 67,5/50 Морковь 12,5/10 Зелень 3,5/3,5 Лук репчатый 12,5/10 Масло сливочное 5/5 Вода или бульон 175/175 Соль 2/2	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,16	3,13	28,43	69,03	26,6	1,74
	410, Пермь, 2013 г.	Фрикадельки из кур Курица 1 кат. 171,6/74 Хлеб пшеничный 15,7/15,7 Яйцо 1/5/8,6 Вода 21,45/21,45 Соль 1/1 Масло сливочное 7,15/7,15	105	15,3	16,29	8,15	213,07	0,05	0,85	232,43	107,25	17,16	1,28
	224, Пермь, 2008 г.	Рис отварной Крупа рисовая 54/54 Масло сливочное 5/5	150	4,56	6,09	48,24	270,12	0,03	0,24	3,96	39,7	12,12	0,62
		Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
		Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный или лаваш	40/40	4,6	0,88	40,32	163,20	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
	246, Пермь, 2008 г	Овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	17	17	30	14	0,5
		Итого:	885	28,5	27,45	132,42	848,48	0,38	21,63	352,32	335,83	116,65	12,41
		Итого за день:	1540	45,95	44,31	219,78	1423,84	0,63	42,31	594,1	560,85	191,52	19,76
Вторник													

Завтрак	209, Пермь, 2008 г	Биточки из птицы Курица 1 кат. 207/74 Хлеб пшеничный 18/18 Вода 25/25 Соль 2/2 Масло сливочное 5/5	105	15,76	17,80	10,75	266,11	0,07	0,2	240,21	127,63	19,73	1,3
	221, Пермь, 2008	Каша пшеничная Крупа пшеничная 58,5/58,5 Вода 103,5/103,5 Масло сливочное 5/5	150	9,27	5,33	36,87	231,78	0,12	0,05	20,79	120,21	26,49	3,2
		Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	72,6	0,05	0,07	9,33	28,11	10,78	0,55
	294, Пермь, 2008 г	Чай с лимоном Чай высшего сорта 1/1 Сахар 15/15 Лимон 8/7	200	0,07	0,01	15,31	61,62	-	2,9	8,05	9,79	5,24	4,9
	246, Пермь, 2008 г	Овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	17	87	30	29	0,5
		Итого:	585	28,2	23,54	79,43	643,41	0,28	20,22	365,38	315,74	91,24	10,45
Обед	37, Пермь, 2008 г	Борщ с капустой и картофелем Свекла 50/40 Капуста свежая 25/20 Картофель 28/20 Морковь 13,1/10 Лук репчатый 6,25/5 Масло растительное 3/3 Вода или бульон 187,5/187,5 Лимонная кислота 0,25/0,25 Сахар 2,5/2,5 Сметана 10/10	250	1,9	6,66	10,81	110,78	0,04	10,86	47,82	51,77	39,62	1,05

176, Пермь, 2008 г.	Бефстроганов из отварной говядины Говядина без кости 113,5/113,5 Морковь 9,4/7 Лук 3,5/2,3 Петрушка 2,8/2,3 Соус сметанный 50	120	21,72	25,11	3,85	325,69	0,05	0,45	28	121	16	1,7
227, Пермь, 2008 г	Макаронны отварные Макаронные изд 51/51 Масло сливочное 5/5 Соль 2/2	150	6,6	6,35	42,39	253,31	0,09	0,05	72,28	56,57	20,83	1,1
284,Пермь2008г	Компот из яблок с лимоном Яблоки свежие56/50 Лимон16/7 Вода180/180 Сахар20/20	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
	Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный	30/30	3,45	0,66	25,44	122,52	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
246, Пермь, 2008 г	Овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	7	167	30	14	0,5
	Итого:	880	34,62	39,13	109,74	927,67	0,32	18,77	385,6	349,19	137,22	12,62
Итого за день:		1465	62,82	62,67	189,17	1571,08	0,60	38,99	750,98	664,93	228,46	23,07
Среда												

Завтрак	141, Пермь, 2008г	Запеканка из творога с джемом Творог 141/139,5 Мука пшеничная 12/12 Вода 36/36 Яйцо 1/10/4,5 Сахар 9,7/9,7 Сметана 5,2/5,2 Сухари 5,2/5,2 Масло сливочное 5,2/5,2 Джем 20/20	170	29,22	16,11	30,9	346,5	0,08	0,61	267,74	327,18	44,11	0,91
	287, Пермь, 2008 г	Кофейный напиток Кофейный напиток 2/2 Молоко 50/50 Сахар 15/15 Вода 170/170	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	50,46	35,49	5,25	0,08
	386, Москва, 2015г	Фрукты свежие:	180	3	1	42	192	0,18	20	16	56	84	1,2
		Итого:	550	33,62	18,71	90,25	627,82	0,27	20,73	334,2	418,67	133,36	2,19
Обед	48, Пермь, 2008 г.	Суп картофельный с мясными фрикадельками Картофель 113,75/100 Морковь 12,5/10 Лук репчатый 6,25/5 Масло сливочное 2,5/2,5 Вода 140/140 Фарш для фрикаделек: Говядина 54/40 Лук репчатый 4/3,5 Яйца 1/13/3 Вода для фарша 4/4	250/35	9,76	6,82	19,01	175,1	0,09	8,9	2,7	56,8	23,4	0,9

	164, Пермь, 2008г	Рыба запеченная Рыба филе мороженная 125/119Мука пшеничная 7/7 Масло растительное7/7 Масло сливочное 5/5	105	19,41	16,69	4,99	248,46	0,14	0,76	46,6	307,39	54,27	2,02
	426, Пермь 2013 г.	Картофель отварной Картофель 198/148,5 Масло сливочное 7/7	150	3,48	8,88	22,86	183,6	0,18	25,08	19,8	93,6	36	1,3
	289, Пермь, 2008 г	Напиток из шиповника Шиповник 20/20 Сахар 15/15 Вода 230/230	200	0,68	-	36,01	46,87	0,02	60,0	11,2	3,12	3,0	4,79
		Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный	30/30	3,45	0,66	25,44	122,52	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
	246, Пермь, 2008 г	Овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	7	17	30	14	0,5
		Итого:	865	37,48	33,15	110,21	787,85	0,56	101,87	115,96	547,1 3	152,2 4	10,61
Итого за день:			1415	71,10	51,86	200,46	1415,67	0,83	122,6	450,16	965,8	285,6	12,8
Четверг													
Завтрак	202,265, Пермь, 2008г.	Тефтели из говядины с рисом Говядина 1 категории без кости 44/44 Рисовая крупа 6/6 Вода 7/7 Масло сливочное 4/4 Лук репчатый 24,5/21 Мука пшеничная 5/5 Масло растительное 6/6 Соус томатный 30/30	100	15,6	17	4,2	297	0,07	1,3	17	215	30	3,2

	222, Пермь, 2008 г	Каша пшенная рассыпчатая Крупа пшено 58,5/58,5 Масло сливочное 5/5	150	2,88	5,7	46,96	219,39	0,25	0,24	46,36	243,31	63,52	5,38
		Хлеб пшеничный	40	1,96	0,4	17,92	84,0	0,05	0,07	9,33	28,11	10,78	0,55
	300, Пермь, 2008 г	Чай с сахаром Чай высшего сорта 1/1 Сахар 15/15	200	0,12	-	12,04	48,64	-	-	3,45	2,0	1,5	0,25
	246, Пермь, 2008 г	Овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	13	17	30	14	0,5
		Итого:	590	21,26	23,2	83,02	660,33	0,41	14,61	93,14	518,4 2	119,8	9,88
Обед	42, Пермь, 2008 г	Рассольник Ленинградский Картофель 100/75 Крупа рисовая 5/5 Морковь 12,5/10 Лук репчатый 6,25/5 Огурцы соленые 17,5/15 Бульон или вода 187,5/187,5 Масло сливочное 5/5 Сметана 10/10	250	5,03	11,3	32,38	149,60	0,1	16,78	158,3	65,75	32,55	1,03

54-25м-2020	Курица тушеная с морковью Куриная грудка (филе) 67,2/59,5 Морковь 28,4/22,7 Лук репчатый 12,9/10,3 Сметана 9,1/9,1 Мука пшеничная в/с 2,7/2,7 Масло сливочное 1,8/1,8 Масло подсолнечное 2,7/2,7 Соль 0,7/0,7 Вода 40/40	100	10,1	8,7	4,4	126,4	0,04	1,3	23	112	55	1
221, Пермь, 2008	Каша пшеничная Крупа пшеничная 58,5/58,5 Вода 124,2/124,2 Масло сливочное 5/5	150	7,12	6,39	24,24	278,13	0,14	0,06	24,94	144,25	31,78	3,84
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
	Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный или лаваш	40/40	4,6	0,88	40,32	163,20	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
247, Пермь, 2008 г	Овощи по сезону	100	0,48	0,06	1,38	7,98	0,15	23,77	164,67	145,54	100,8	3,36
	Итого:	880	28,33	27,53	122,92	817,31	0,53	42,32	441,41	557,39	266,9	17,5
Итого за день:		1470	49,59	50,73	205,94	1477,64	0,94	56,93	534,55	1075,81	386,7	27,38

Пятница

Завтрак	114, Пермь, 2008г	Каша рисовая молочная Крупа рисовая 38,5/38,5 Молоко 133,4/133,4 Сахар 6,2/6,2 Масло сливочное 5/5	255	6,64	8,27	40,76	222,66	0,04	1,5	39,5	118,3	20,5	0,51
	366, Пермь, 2008г.	Сыр твердый Сыр твердый 26/25	25	5,8	7,37	-	91	0,009	0,4	250	135	12,5	0,28
	365, Пермь, 2008 г.	Масло сливочное 10/10	10	0,1	7,2	0,1	66	-	0,28	2,2	1,9	0,3	0,02
		Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	72,6	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
	294, Пермь, 2008г	Чай с лимоном Чай высшего сорта 1/1 Сахар 15/15 Лимон 8/7	200	0,07	0,01	15,31	61,62	-	2,9	8,05	9,79	5,24	4,9
	386, Москва, 2015г	Фрукты свежие:	100	3	1	19,6	88	0,08	20	16	56	84	1,2
		Итого:	620	18,01	24,15	90,37	601,88	0,219	25,21	334,41	377,21	144,11	8,01
Обед	47, Пермь, 2008 г	Суп с макаронными изделиями Макаронные изд 10/10 Картофель 100/75 Морковь 12,5/10 Лук репчатый 11,6/10 Масло сливочное 3,75/3,75 Бульон или вода 187,5/187,5	250	2,83	2,86	21,76	124,1	0,08	5,09	50,78	59,19	21,88	0,93
	189, Пермь, 2008 г	Котлета говяжья Говядина 1 кат. б/к 86/86 Хлеб пшеничный 18,6/18,6 Сухари 10,7/10,7 Вода 23/23 Масло сливочное 5/5	105	15,27	16,76	8,21	252,75	0,09	0,23	45,85	145,5	22,49	1,49

219, Пермь 2008г	Каша гречневая рассыпчатая Крупа гречневая 69/69 Соль 2/2 Вода 102/102 Масло сливочное5/5	150	8,73	7,43	45,0	263,81	0,21	0,2	38,64	202,8	52,94	4,5
	Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный	30/30	3,45	0,66	25,44	122,52	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
282, Пермь, 2008 г	Компот из яблок Яблоки 45,4/40 Вода 172/172 Сахар 15/15 Лимонная кислота 0,2/0,2	200	0,16	-	14,99	110,64	0,03	3,6	141,5	22,46	12,6	0,65
246, Пермь, 2008 г	Овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	7	17	30	14	0,5
	Итого:	865	31,14	27,81	117,3	885,12	0,54	16,25	312,43	516,17	145,48	9,17
Итого за день:		1485	49,15	51,96	207,67	1487	0,759	41,46	646,84	893,38	289,59	17,18

II неделя

12 лет и старше

Понедельник													
День	Наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	109 Пермь, 2008г.	Каша молочная овсяная из Геркулеса Крупа геркулес 37,5/3,75 Молоко 133/133 Вода 87/87 Сахар 6,3/6,3 Масло сливочное 5/5	255	7,96	14,67	31,75	292,23	0,18	0,46	191,04	235,15	46,85	2,96
	366, Пермь, 2008г	Сыр адыгейский Сыр адыгейский 41/40	40	7,6	7,8	-	96	0,04	0,2	312	108	25	0,6
		Хлеб пшеничный	40	1,96	0,4	17,92	84,0	0,05	0,07	9,33	28,11	10,79	0,55
	300, Пермь, 2008 г	Чай с сахаром Чай высшего сорта 1/1 Сахар 15/15	200	0,12	-	12,04	48,64	-	-	3,45	2,0	1,5	0,25
	386, Москва, 2015г	Фрукты свежие	100	0,8	0,8	19,6	88	0,06	20	32	22	18	4,40
		Итого:	635	18,44	23,67	81,31	608,87	0,33	20,73	547,82	395,26	102,14	8,76
Обед	86, Москва, 2015г	Суп картофельный с крупой Картофель 100/75 Крупа (рисовая) 5/5 Морковь 12,5/10 Лук репчатый 12,5/10 Масло растительное 2,5/2,5 Вода или бульон 187,5/187,5	250	1,98	2,73	14,58	90,75	0,1	8,25	23,05	62,6	25	0,89

	214, Пермь, 2008 г	Рагу из птицы Курица 1 кат. 130/115 Масло растительное 3/3 Картофель 107/80 Морковь 21/17 Томат-пюре 6/6 Лук репчатый 12/10 Масло растительное 4/4 Мука пшеничная 1/1	205	24,61	28,34	79,12	493,73	0,22	29,71	249,9	320,08	72,32	3,54
		Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный или лаваш	40/40	4,6	0,88	20,32	163,20	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
	282, Пермь, 2008 г	Компот из яблок Яблоки 45,4/40 Вода 172/172 Сахар 15/15 Лимонная кислота 0,2/0,2	200	0,16	-	14,99	60,64	0,03	3,6	21,5	22,46	12,6	0,65
	246, Пермь, 2008 г	Овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	7	17	30	14	0,5
		Итого:	835	32,05	32,05	130,91	819,62	0,48	48,69	330,11	491,36	145,49	6,68
Итого за день:			1470	55,72	58,42	274,24	1757,71	0,82	69,7	929,77	920,25	272,83	22,61
Вторник													
Завтрак	54-29м-2020	Фрикадельки из говядины Говядина 1 кат. б/к 81,4/72 Хлеб пшеничный 15/15 Масло сливочное 3,3/3,3 Соль 0,5/0,5 Вода 26/26 Масло сливочное 5/5	100/5	13,7	12,2	6,75	191,2	0,04	0	157	110	15	1,5
	219, Пермь 2008г	Каша гречневая рассыпчатая Крупа гречневая 69/69 Соль 2/2 Вода 102/102 Масло сливочное 5/5	150	8,73	5,43	45,0	263,81	0,21	0,2	38,64	202,8	52,94	4,5

		Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный	30/30	3,45	0,66	25,34	122,52	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
	294, Пермь, 2008г	Чай с лимоном Чай высшего сорта 1/1 Сахар 15/15 Лимон 8/7	200	0,07	0,01	15,31	61,62	-	2,9	8,05	9,79	5,24	0,9
	246, Пермь, 2008 г	Овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	7	17	30	14	0,5
		Итого:	615	26,65	18,4	94,3	650,45	0,38	10,23	239,35	408,81	108,75	8,5
Обед	45, Пермь, 2008 г	Суп картофельный с бобовыми Горох 21,25/20 Картофель 67,5/50 Морковь 12,5/10 Зелень 3,5/3,5 Лук репчатый 12,5/10 Масло сливочное 5/5 Вода или бульон 175/175 Соль 2/2	250	2,34	3,89	13,61	138,79	0,16	3,13	28,43	69,03	26,6	1,74
	209, Пермь, 2008г	Котлета куриная Курица 1 кат.потрошенная 207/74 Хлеб пшеничный 18/18 Вода 25/25 Масло сливочное 5/5	105	15,81	21,40	10,8	299,11	0,06	0,18	36,22	114,98	17,77	1,02
	423, Пермь, 2013 г.	Капуста тушеная Капуста белокочанная 197/158 Масло сливочное 6,8/6,8 Морковь 7,5/6 Петрушка 4/3,8 Лук репчатый 10,7/9 Томат-пюре 12/12 Мука пшеничная 1,8/1,8 Сахар 4,5/4,5	150	5,6	5,4	29,9	130,5	0,06	25,5	91,5	82,5	36	1,5

	283, Пермь, 2008 г	Компот из сухофруктов Смесь сухофруктов 25/30,5 Сахар 15/15 Вода 190/190	200	0,56	-	37,89	113,79	0,01	0,15	56,45	18,31	6,86	1,59
		Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный	30/30	3,45	0,66	25,44	122,52	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
	246, Пермь, 2008 г	Овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	7	17	30	14	0,5
		Итого:	865	28,46	31,45	119,54	816,01	0,42	36,09	248,26	371,04	122,8	7,45
Итого за день:			1480	55,11	49,85	213,84	1466,46	0,80	46,32	487,61	779,85	231,55	15,95
Среда													
Завтрак	154, Пермь, 2008г	Сырники из творога с медом (или запеканка из творога с медом) Творог 136/135 Мука 20/20 Яйцо 1/8/5 Сахар 15/15 Масло сливочное 5/5 Мед 20/20	170	23,12	14,24	44,67	334,32	0,14	3,4	128,78	133,42	19,63	0,33
	54-12гн-2020 г.	Какао Какао порошок 5/5 Молоко 130/130 Сахар 7/7 Вода 80/80	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,04	0,68	143	130	34	1,09
	386, Москва, 2015г	Фрукты свежие	180	3	1	42	192	0,08	20	16	56	84	1,2
		Итого:	550	30,72	18,84	99,27	626,72	0,26	24,08	287,78	319,42	137,63	2,62

Обед	48, Пермь, 2008 г.	Суп картофельный с мясными фрикадельками Картофель 113,75/100 Морковь 12,5/10 Лук репчатый 6,25/5 Масло сливочное 2,5/2,5 Вода 140/140 Фарш для фрикаделек: Говядина 54/40 Лук репчатый 4/3,5 Яйца 1/13/3 Вода для фарша 4/4	250/35	9,76	6,82	19,01	175,1	0,09	8,9	2,7	56,8	23,4	0,9
	202,265, Пермь, 2008г.	Тефтели из говядины с рисом Говядина 1 категории без кости 44/44 Рисовая крупа 6/6 Вода 7/7 Масло сливочное 4/4 Лук репчатый 24,5/21 Мука пшеничная 5/5 Масло растительное 6/6 Соус томатный 30/30	100	9,16	13,53	9,44	196,14	0,04	1,89	108,8	92	18,75	0,8
	221, Пермь, 2008	Каша пшеничная Крупа пшеничная 58,5/58,5 Вода 124,2/124,2 Масло сливочное 5/5	150	5,12	6,39	44,24	278,13	0,14	0,06	24,94	144,25	31,78	3,84
		Напиток из груши дички промышленного производства	200	0	0	24,0	96,0	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
		Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный	30/30	3,45	0,66	25,44	122,52	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
	246, Пермь, 2008 г	Овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	7	157	30	14	0,5
		Итого:	895	28,19	27,5	124,03	879,19	0,41	18,26	363,94	412,9	134,7	14,31
	Итого за день:			1445	58,91	46,34	223,33	1505,91	0,67	42,34	651,72	732,32	272,3

Четверг													
Завтрак	318, Москва, 2015 г.	Птица тушеная в соусе Куры 1 категории 236/209 Соус (50г) Сметана 12,5/12,5 Мука пшеничная 3,8/3,8 Вода 38/38 Томат-пюре 5/5 Соль 0,4/0,4	130	19,1	17,2	5,6	254	0,34	0,54	51,3	148,6	23,1	1,61
	227, Пермь, 2008 г	Макаронны отварные Макаронные изд 51/51 Масло сливочное 5/5 Соль 2/2	150	6,6	6,35	42,39	253,31	0,09	0,05	72,28	56,57	20,83	1,1
		Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный	30/30	3,45	0,66	25,34	122,52	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
	294, Пермь, 2008 г	Чай с лимоном Чай высшего сорта 1/1 Сахар 15/15 Лимон 8/7	200	0,07	0,01	15,31	61,62	-	2,9	8,05	9,79	5,24	4,9
	246, Пермь, 2008 г	Овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	7	97	30	14	0,5
		Итого:	640	29,92	24,32	90,54	702,75	0,56	10,62	247,29	301,18	84,74	9,21
Обед	37, Пермь, 2008 г	Борщ с капустой и картофелем Свекла 50/40 Капуста свежая 25/20 Картофель 28/20 Морковь 13,1/10 Лук репчатый 6,25/5 Масло растительное 3/3 Вода или бульон 187,5/187,5 Лимонная кислота 0,25/0,25 Сахар 2,5/2,5 Сметана 10/10	250	1,9	6,66	10,81	110,78	0,04	10,86	47,82	51,77	39,62	1,05

	181, Пермь, 2008 г.	Жаркое по-домашнему Говядина 6/к 120/111 Картофель 152/114 Лук 17,5/15 Масло сливочное 7/7 Томат-пюре 7/7	220	22,54	20,33	39,63	360,08	0,16	7,6	35	266	56	3,4
	284, Пермь, 2008	Компот из яблок с лимоном Яблоки свежие 56/60 Лимон 16/7 Вода 180/180 Сахар 20/20	200	0,33	-	22,6	171,98	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
		Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный или лаваш	40/40	4,6	0,88	40,32	163,20	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
	246, Пермь, 2008 г	Овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	7	207	30	14	0,5
		Итого:	850	30,07	27,97	115,26	817,34	0,34	25,87	360,32	437,62	156,39	13,22
Итого за день:			1490	59,99	51,99	205,58	1520,09	0,86	36,49	607,61	738,8	241,13	22,43

Пятница

Завтрак	164, Пермь, 2008г	Рыба запеченная Рыба филе мороженая 125/119Мука пшеничная 7/7 Масло растительное7/7 Масло сливочное 5/5	105	19,41	16,69	4,99	248,46	0,14	0,76	46,6	307,39	54,27	2,02
	241, Пермь, 2008 г	Картофельное пюре Картофель 170/126 Молоко 24/23 Масло сливочное 5/5 Соль 2/2	150	3,8	7,3	28,1	192,5	0,01	10,14	18,6	56,2	21,4	1,1
	365, Пермь, 2008 г.	Масло сливочное 10/10	10	0,1	7,2	0,1	66	-	0,28	2,2	1,9	0,3	0,02
		Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный	30/30	3,45	0,66	25,34	122,52	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1

	300, Пермь, 2008 г	Чай с сахаром Чай высшего сорта 1/1 Сахар 15/15	200	0,12	-	12,04	48,64	-	-	3,45	2,0	1,5	0,25
	386, Москва, 2015г	Фрукты свежие:	100	1,5	0,5	21	96	0,03	10	161,09	11	9	2,2
		Итого:	625	28,38	32,35	91,57	774,12	0,27	21,31	250,6	434,71	108,04	6,69
Обед	46, Пермь, 2008 г	Суп с клёцками Картофель 66,25/50 Морковь 12,5/10 Лук репчатый 12/10 Масло сливочное 2,5/2,5 Бульон 187,5/187,5 Зелень 2/2 <i>Клёцки:</i> Мука пшеничная 10/10 Масло сливочное 1,25/1,25 Яйца 1/16/2,5 Вода 15/15	250/30	3,75	3,29	16,84	111,94	0,08	2,9	51,89	100,86	19,51	1,46
	321, Москва, 2015 г.	Плов из отварной птицы Куры 1 категории 236/209 Масло сливочное 8/8 Морковь 16/13 Лук репчатый 11/9 Томат-пюре 7/7 Крупа рисовая 46/46	210	22,26	22,73	35,7	480,0	0,08	1,01	260,55	221,3	52,2	1,87
		Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный или лаваш	40/40	4,6	0,88	40,32	163,20	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
	289, Пермь, 2008 г	Напиток из шиповника Шиповник 20/20 Сахар 15/15 Вода 230/230	200	0,68	-	21,01	46,87	0,12	60,0	11,2	3,12	3,0	4,79
		Овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	7	17	30	14	0,5
		Итого:	870	31,99	27	115,77	813,31	0,41	71,04	359,3	411,5	110,28	9,72
		Итого за день:	1605	60,37	59,35	207,34	1587,43	0,68	92,35	609,9	846,21	218,32	16,41

Итого за 2 недели:		565,7 1	527,48	2147,35	15212,83	7,589	589,39	6263,2 4	8178,2	2903,6 3	194,52
Среднее значение за 2 недели:		56,57	52,74	214,73	1521,3	0,7589	58,939	626,32 4	817,88 1	290,36 3	19,452